Sentiti libero.

v4 — EDIZIONE FORZA

Una Guida Pratica al Recupero per Chi è Seriamente Impegnato a Ottenere Gratuitamente

Per dipendenza 7-OH grave. Nessun giudizio. Solo biologia e strumenti.

Aggiornato con: Protocolli di Recupero Peptidico • Opzione Taper di Precisione • Stack STRENGTH

Prima di tutto

Bevi 8-12 bottiglie di Feel Free al giorno.
È molto. Lo sai già.
Ecco la cosa — e questo è importante:

COSA C'È VERAMENTE IN QUESTA ROBA

Feel Free non è solo kratom e kava normali.

7-HYDROXYMITRAGYNINE (7-OH)
Questo è il motore attivo della tua dipendenza. È 13-46 VOLTE più forte degli alcaloidi di kratom regolari. Colpisce i recettori mu-oppioidi del cervello in modo forte ed efficiente — più vicino a un oppioide farmaceutico che a un tè alle piante. Ecco perché Feel Free ha un effetto diverso. E perché smettere è più difficile del kratom regolare.

ALTRI ALCALOIDI + KAVA
Feel Free contiene anche kava (calmante, adiacente al GABA) e altri alcaloidi concentrati. Stai gestendo la dipendenza da più composti contemporaneamente. Questo è importante per il modo in cui costruiamo il tuo stack di recupero.

Cosa significa questo:

- Non sei dipendente dal kratom. Sei dipendente da un estratto concentrato,

adiacente agli oppioidi.

- L'interruzione improvvisa è pericolosa e raramente ha successo. È necessaria una riduzione graduale.
- Il tapering standard nelle versioni precedenti era troppo aggressivo per molte persone. Questa versione lo corregge.
- Peptidi e integratori mirati possono ridurre drasticamente la gravità del ritiro.

⚠ L'analogia che si adatta davvero

Kratom regolare = birra. Feel Free = vodka di grado farmaceutico con sedativi aggiuntivi mescolati.

Non smetteresti un'abitudine oppioide da livello ospedaliero nello stesso modo in cui smetteresti la birra. Questa guida tratta la tua situazione con la serietà che merita.

La buona notizia: la tua biologia è riparabile. Abbiamo strumenti migliori ora rispetto a quelli che avevamo anche due anni fa. Il Protocollo STRENGTH si basa su questo.

IL TAPER: COME RIDURRE

⚠ AGGIORNAMENTO IMPORTANTE DA V3

Il tapering di 12 settimane nelle versioni precedenti ha funzionato per alcune persone, ma molti hanno segnalato che i tagli erano troppo grandi, troppo veloci. Se ci hai provato e hai fallito, non sei debole. Il protocollo era troppo aggressivo per la dipendenza severa da 7-OH.

Questa versione fornisce TRE opzioni di riduzione:

- Opzione A — Il Taper Lento (16 settimane) — RACCOMANDATO per la maggior parte delle persone
- Opzione B — Il Taper con Compresse di Precisione (utilizzando capsule Centurian 7-OH) — MIGLIORE per le persone che non riescono a controllare il dosaggio liquido
- Opzione C — Ponte di Kratom semplice — Per le persone che hanno bisogno di un graduale passaggio chimico prima

Abbina qualsiasi taper allo STRENGTH Peptide Stack per risultati drasticamente migliori.

OPZIONE A — IL DISCESSO LENTO (16 Settimane)

Tagli più piccoli, soste più lunghe. Progettato per persone che consumano 8-12 bottiglie al giorno e che faticano con il ritmo più veloce.

settimana	Bottiglie Quotidiane	NOTE
Inizio	8–12 bottiglie	Scegli il tuo numero di partenza onesto. Nessuna vergogna.
Settimane 1–2	Al massimo 8 bottiglie	Mantieniti saldo. Questo è il tuo nuovo soffitto.
Settimane 3–4	7 bottiglie	Taglio piccolo. 7 è il nuovo normale.
Settimane 5–6	6 bottiglie	Un altro piccolo passo. Stai scendendo.
Settimane 7–8	Cinque bottiglie	A metà del volume. Mantieniti costante.
Settimane 9–10	Quattro bottiglie	Il tuo corpo si sta adattando. I peptidi aiutano qui.

settimana	Bottiglie Quotidiane	NOTE
Settimana 11	Tre bottiglie	Territorio significativo. Non affrettarsi.
Settimana 12	Tre bottiglie	Mantieni il livello delle 3 bottiglie. Lascia che si assesti.
Settimana 13	due bottiglie	Quasi arrivati. Questo taglio è duro. Pianifica per farlo.
Settimana 14	due bottiglie	Aspetta. Non esagerare. Usa il tuo stack.
Settimana 15	Una bottiglia	Un'altra settimana. Puoi vedere la linea del traguardo.
Settimana 16	mezzo flacone	Mezzo flacone per 7 giorni.
Settimana 17+	ZERO	Sei libero. Ora la guarigione si approfondisce.

REGOLAMENTO DI TAPERING (AGGIORNATO)

SE UN TAGLIO È TROPPO DIFFICILE — ASPETTA UN'ULTIMA SETTIMANA.
Non c'è premio per la velocità. Se hai mantenuto un livello per 3 settimane invece di 2, non hai fallito. Sei stato intelligente.

Distribuisci le dosi in modo uniforme.
Se sei a 5 bottiglie: una ogni 3-4 ore mentre sei sveglio. Non caricare la giornata. Il tuo cervello ha bisogno di livelli ematici costanti durante il tapering.

Sistema di responsabilità
Fai tenere le tue dosi a un amico. Segna le bottiglie finite con nastro rosso. Usa una scatola per gli scarti. Qualsiasi cosa crei attrito fisico tra te e le dosi extra.

Gli ultimi tagli sono i più difficili.
Passare da 2 → 1 → 0 è più difficile che passare da 8 → 6. Sapere questo quando ci si avvicina. Accumula il tuo supporto peptidico durante queste settimane.

OPZIONE B — DIMINUZIONE PRECISA DELLA PILLOLA

Migliore opzione per chi non riesce a controllare il dosaggio liquido o che fallisce ripetutamente il graduale dosaggio dalla bottiglia.

💊 PERCHÉ LA PILLOLA 7-OH È UNO STRUMENTO DI RECUPERO

7-OH.com vende capsule di 7-OH dirette. Questo è in realtà un vantaggio significativo per la riduzione del danno.

Ecco perché passare alle pillole è più intelligente che continuare a ridurre le bottiglie:

- DOSAGGIO PRECISO: Sai esattamente quanti milligrammi stai assumendo. Niente ipotesi da flacone a flacone.
- RIMUOVI LO STRATO DI KAVA: Feel Free ha kava sopra il 7-OH. Le pillole rimuovono un intero asse di dipendenza.
- MICRO-REDUCTIONS POSSIBILI: Puoi tagliare una capsula a metà o anche in quarti. Prova a farlo con una bottiglia liquida.
- EMIVITA COSTANTE: Stessa formulazione ogni volta. Il tuo corpo riceve un segnale prevedibile.
- SOGLIA PIÙ BASSA: È molto più difficile dosare accidentalmente 12 pillole che 12 bottiglie.

QUESTO NON È CAMBIARE UNA DIPENDENZA CON UN'ALTRA.
Sei già dipendente dal 7-OH. Stai passando da un liquido impreciso e multi-composto a un composto singolo e standardizzato con cui puoi effettivamente ridurre gradualmente con controllo. È la differenza tra misurare con un secchio e con una tazza da misurazione.

Come fare il tapering con le pillole:

1. Contattare Centurian e determinare il contenuto in mg delle loro capsule 7-OH.
2. Calcola la tua attuale esposizione a 7-OH: Guarda i dati di laboratorio di Feel Free (7-OH concentrato per flacone) e moltiplica per i flaconi che usi quotidianamente. Questo è il tuo valore di base in mg.
3. Mantenere quella dose in compresse per la prima settimana. Non scendere ancora — solo stabilizzare.
4. Ridurre del 10-15% ogni 2 settimane. Questo è molto più gestibile dei tagli basati su bottiglie.
5. Quando raggiungi una dose molto bassa (circa il 10-15% della tua dose iniziale), fai il salto finale a zero.
6. Utilizzare lo STRENGTH Peptide Stack durante tutto il processo.

OPZIONE C — PONTE DI KRATOM SEMPLICE

Alcune persone trovano più facile prima passare da Feel Free alla polvere di kratom normale, e poi diminuire gradualmente. Questo perché il kratom normale è significativamente meno potente dell'estratto concentrato 7-OH di Feel Free.

COME FUNZIONA IL PONTE DI KRATOM

PASSO 1: CAMBIA CON KRATOM SEMPLICE
Sostituire le bottiglie di Feel Free con polvere o capsule di kratom normale. Punto di partenza approssimativo: 3-5 grammi di polvere di kratom per sostituire una bottiglia di Feel Free. Regolare in base a come ti senti. L'obiettivo è la stabilità, non l'euforia.

PASSO 2: STABILIZZARE
Passare 1-2 settimane a trovare il dosaggio di kratom che ti mantiene stabile (non alto, solo non malato).

PASSO 3: DIMINUIRE IL KRATOM
Ridurre di 0,5g ogni 3-4 giorni. Questo è più facile dei tagli basati su flaconi perché controlli i grammi esatti.

PASSO 4: SALTARGI
Quando sei a 2–3 grammi/giorno, fai il salto. Usa il tuo stack STRENGTH alla massima potenza per questa fase.

LO STACK DEL PROTOCOLLO DI FORZA

Recupero dalla Dipendenza Basato su Peptidi — Supporto Avanzato per la Dipendenza da 7-OH

ASPETTA — PERCHÉ DOVREI FIDARMI DI UN PEPTIDE CHE NON HO MAI SENTITO?

È la domanda giusta. Parliamone onestamente.

Ti sei fidato di Feel Free perché era alla stazione di servizio. In una bella bottiglia blu. Il tuo amico te lo ha passato e ha detto che andava bene. Lui ha provato con quello. Non gli è successo. Così hai pensato che fosse sicuro.

Ecco cosa stava succedendo in realtà: Il "fidarsi" di Feel Free era marketing. La bottiglia blu era progettata per sembrare farmaceutica. La presenza nelle stazioni di servizio lo faceva sembrare legale e approvato. L'esperienza del tuo amico sembrava una prova — ma quello che non sapevi è che la tua genetica (possibilmente varianti MTHFR, COMT) ti faceva processare 7-OH in modo completamente diverso da come lo faceva lui. Non stava mentendo. Il suo corpo lo gestisce semplicemente in modo diverso dal tuo. Non è una differenza morale. È biologia.

Quindi cosa rende un peptide più affidabile di una bottiglia blu?

- BPC-157 è un frammento di una proteina che lo stomaco produce già. Non è chimica estranea. È un segnale che il tuo corpo sa già come leggere.
- Selank è stato sviluppato da Tuftsin — un peptide che il tuo stesso sistema immunitario produce. Viene utilizzato in ambito clinico per l'ansia da oltre 30 anni.
- DSIP è stato isolato dai cervelli di conigli addormentati negli anni '70. È letteralmente un segnale del sonno che si verifica naturalmente.
- Nessuno di questi attiva i tuoi recettori oppioidi. Nessuno. Riparano i danni senza creare nuova dipendenza.

La differenza:
Il segnale di fiducia di Feel Free era una bella bottiglia e la storia di un amico. Il segnale di fiducia di questi peptidi è un meccanismo: agiscono su sistemi specifici del tuo corpo in modi che sono stati studiati e documentati.

Spiegheremo ciascuno in linguaggio semplice in modo che tu sappia esattamente cosa sta facendo e cosa sentirai.

E un'altra cosa:
Il tuo amico andava probabilmente bene con Feel Free perché la sua genetica lo permetteva. Questi peptidi non si preoccupano della tua genetica — lavorano CON la tua biologia qualunque essa sia. Chi ha MTHFR, chi ha problemi COMT, chi ha alta sensibilità dei recettori — tutti ne traggono beneficio. Il processo di recupero è solo tuo da gestire.

□ COME L'ASTINENZA DA 7-OH COLPISCE TRE SISTEMI CONTEMPORANEAMENTE

Quando viene rimosso 7-OH, tre sistemi del tuo cervello collassano contemporaneamente. Ecco perché il ritiro sembra che stia andando storto più di una cosa contemporaneamente — perché lo è.

- Crollo del SISTEMA DOPAMINE: Il segnale di ricompensa collassa. Nulla dà piacere. Nessuna motivazione, nessun piacere, nessun senso per nulla. Questa è l'anedonia — ed è temporanea, ma è brutale.
- GLUTAMATE sale fuori controllo: Senza l'attenuazione da 7-OH, il segnale eccitatorio del tuo cervello va fuori controllo. Questa è l'agitazione fisica, le gambe senza riposo, l'ansia che sembra un allarme antincendio che non si spegne.
- L'architettura del sonno collassa: Gli oppioidi sopprimono il sonno REM. Rimuoverli e il tuo cervello oscilla nell'altra direzione — troppo REM, troppo vivido, non riesci ad arrivarci, non riesci a rimanere lì.

Lo stack peptidico STRENGTH è stato creato per affrontare tutti e tre contemporaneamente — senza attivare i recettori oppioidi.
Ogni peptide ha un compito specifico. Vi diremo non solo COSA fa, ma cosa sentirete quando sta funzionando.

FASE 1: ARMADURA DI ASTINENZA ACUTA

Giorni 1-14 — la fase più difficile. Questi peptidi sono la tua difesa di prima linea.

Peptide	Dose	Percorso / Tempistica	Cosa fa per te
BPC-157	250–500 mcg	Iniezione sottocutanea o orale, una volta al giorno la mattina	IL PIÙ IMPORTANTE. Dimostrato in ricerca di invertire direttamente la disfunzione del sistema dopaminergico indotta dagli oppioidi. Guarisce anche il tratto gastrointestinale (devastato dal ritiro oppioide). Riduce l'ansia. Inizia a funzionare entro giorni.
Selank	300 mcg	Intranasale, 2 volte al giorno (mattina + mezzogiorno)	Derivato dal sistema endogeno di encefalina del corpo. Stabilizza i peptidi oppioidi endogeni. Crea un segnale calmante delicato SENZA attivare i recettori mu. La cosa più vicina a un innocuo 7-OH mimic che non perpetua la dipendenza.
DSIP	100–200 mcg	SubQ o intranasale, 30–60 min prima di dormire	Peptide Induttore del Sonno Delta. Affronta direttamente il principale problema nel ritiro da 7-OH: non riuscire a dormire. A differenza dei benzodiazepinici o degli z-drug, DSIP lavora CON l'architettura del sonno piuttosto che sopprimerla.
Semax	100–300 mcg	Intranasale, una volta al giorno al mattino	Nootropico derivato dall'ACTH. Aumenta il BDNF (fattore di riparazione cerebrale), riduce l'ansia, elimina la nebbia cerebrale. Aiuta i sintomi cognitivi del ritiro: non riesci a pensare, non riesci a concentrarti, tutto sembra sbagliato.

🧠 COSA SENTIRAI REALMENTE — FASE 1 (Parole semplici)

BPC-157:
Giorno 1–2: Probabilmente niente di evidente. Sta facendo un lavoro di riparazione silenzioso.
Giorni 3–5: I crampi intestinali e l'urgenza di andare in bagno iniziano a placarsi. Quella costante sensazione di nausea e pesantezza nello stomaco — leggermente meno violenta.
Giorni 5–7: La sensazione di coperta scura — dove tutto sembra inutile e grigio — potrebbe essersi leggermente sollevata. Non felice. Solo meno come se fossi sul fondo di un pozzo.
Settimana 2: I desideri hanno perso la loro acutezza. Sono ancora lì. Solo meno travolgenti.

Selank:
Nelle ore successive alla prima dose: Il grido ansioso nel tuo sistema nervoso si attenua. Non scompare — si attenua. Come se qualcuno avesse finalmente

trovato il pomello del volume. Non sembrerà un'euforia. Sembrerà una riduzione di un grado di quanto questo sia insopportabile. Questo è il punto.
Giorno 2–3: Più costante. I picchi di panico sono meno acuti. Hai qualche minuto di qualcosa che non è terrore.

DSIP:
Notte 1: Potresti sentirti assonnato prima di quanto previsto. Non è svenimento — è più come se il tuo corpo ricordasse che è permesso spegnersi. Il segnale del sonno del tuo cervello è stato delegato a 7-OH per mesi. DSIP è un messaggio al tuo sistema che dice: ora è sicuro dormire.
Notte 2-3: Il sonno arriva più velocemente. Ancora rotto. Ma più velocemente. Potresti svegliarti alle 3 del mattino ma riuscire a riaddormentarti — questo è un progresso.

Semax:
Giorni 2–4: La nebbia cerebrale inizia a diradarsi leggermente. Le parole vengono un po' più facilmente. Pensare a cose meno concrete. Non aspettarti una chiarezza drammatica — solo un po' meno come se stessi operando al 20% di te stesso.
Settimana 2: Più notevolmente presente. Inizio a mettere insieme i pensieri. Questo è BDNF che fa il suo lavoro.

□ SELANK: L'ANALOGO PIÙ VICINO E SICURO A 7-OH (QUESTO È IMPORTANTE)

Le persone chiedono spesso: "c'è qualcosa che posso prendere che mi faccia sentire un po' come il 7-OH, così il mio cervello smetta di urlare?"

La risposta onesta: niente che sia realmente sicuro riplicherà l'euforia del 7-OH. Ma Selank fa qualcosa di più utile.

Ecco la biologia:

- Selank è basato su Tuftsin, un peptide naturalmente presente che regola il sistema immunitario e neuroendocrino.
- Inibisce l'enchefalipinasi, l'enzima che degrada i peptidi oppioidi del corpo (encelinali).
- i tuoi segnali naturali simili alle endorfine durano più a lungo e lavorano più duramente.
- Modula anche la serotonina, la dopamina e l'GABA, i neurotrasmettitori esatti danneggiati dal ritiro del 7-OH.

In parole semplici:
Selank aiuta il tuo cervello a ricordare come sentirsi bene da sé. Non ti sta dando

una vacanza chimica. Sta insegnando al tuo cervello a produrlo di nuovo da sé. Questa è la differenza tra una protesi e la fisioterapia.

La maggior parte degli utenti segnala una notevole riduzione dell'ansia e dell'agitazione del ritiro entro 2-3 giorni di uso costante. Non ti farà sentire euforico. Renderà il fondo del ritiro significativamente più alto.

FASE 2: RIPARAZIONE DEI RECETTORI (Settimane 2–8)

I sintomi fisici si stanno attenuando. Ora il lavoro è ricostruire ciò che 7-OH ha danneggiato. Questa fase riguarda la ricostruzione neurologica.

Peptide	Dose	Percorso / Tempistica	Cosa fa per te?
BPC-157	250 mcg	Continuare quotidianamente SubQ o orale	Continuare senza interruzioni. BPC-157 sta guidando la riparazione del percorso dopaminergico che richiede settimane per essere completata. Non fermarsi prima.
Epithalon	5–10 mg	SubQ, 5 giorni sì / 2 giorni no, prima di dormire	Regolatore della ghiandola pineale. Ripristina la produzione di melatonina e il ritmo circadiano. Critico per le settimane 2-4 quando il sonno è ancora disturbato ma la crisi acuta è passata. Collegato anche ai telomeri e alla riparazione cellulare.
TB-500	2.5–5 mg	Sottocutaneo, due volte a settimana	Acceleratore di guarigione sistemica. Il corpo subisce un colpo durante il ritiro — infiammazione, dolori muscolari, soppressione immunitaria. TB-500 elimina i danni sistemici e accelera il recupero generale.
Semax	100–300 mcg	Continuare intranasale, solo al mattino	Continua attraverso questa fase. I livelli di BDNF necessitano di un supporto sostenuto. La nebbia cerebrale spesso persiste fino alle settimane 4-6 senza questo tipo di supporto nootropico.

COSA SENTIRAI REALMENTE — FASE 2 (Parole Semplici)

BPC-157 (continua):

A questo punto sta funzionando in background. Il sistema di ricompensa sta lentamente riattivandosi. Noterai questo con momenti occasionali in cui avrai davvero voglia di fare qualcosa — mangiare, uscire, parlare con qualcuno. Quei momenti sono BPC-157 e il tuo sistema dopaminergico che si riconnette. Diventeranno più frequenti ogni settimana.

Epithalon:
Settimana 2–3 di sonno: Le cose diventano più prevedibili. Ti svegli a un orario più costante. Gli incubi o i sogni iperreali iniziano a stabilizzarsi. Il tuo sonno non è ancora perfetto, ma ora ha una forma invece di essere solo caos.

TB-500:
I profondi dolori muscolari che erano nelle tue gambe e nella parte bassa della schiena — iniziano a diminuire. Potresti notare di sentirti meno infiammato nel complesso. Più facile muoversi, più facile fare esercizio, e l'esercizio è medicina in questo momento.

Semax (continuing):
Verso le settimane 3-4 dovresti essere notevolmente più cognitivamente presente. Questa è la fase in cui le persone dicono "Mi sento di nuovo me stesso," anche se solo a intermittenze. È BDNF che ricostruisce l'impalcatura neurale che l'uso cronico di 7-OH erode.

FASE 3: RIGENERAZIONE NEUROLOGICA (Mesi 2–6)

Sei superato il peggio. Questa fase riguarda il rendere il recupero permanente e proteggersi dalla ricaduta ricostruendo un sistema di ricompensa genuinamente funzionale.

Peptide	Dose	Percorso / Tempistica	Cosa fa per te
BPC-157	250 mcg	Ridurre a 3 volte a settimana, o ciclicare: 4 settimane su / 2 settimane giù	Livello di mantenimento. La riparazione del sistema dopaminergico è quasi completa, ma i cicli di BPC-157 supportano la neuroplasticità continua.
Epithalon	5 mg	Corso annuale o biennale di 10 giorni	Epithalon viene tipicamente somministrato come un ciclo periodico piuttosto che quotidianamente. I benefici per il sonno e per il ritmo circadiano persistono dopo la fine del ciclo.
Dihexa	8–16 mg	Orale, quotidiano (ciclo 4–8 settimane)	Potente potenziatore di BDNF e peptide sinaptogenico. Megiore di Semax per la ricostruzione cognitiva a lungo termine.

Peptide	Dose	Percorso / Tempistica	Cosa fa per te
			Ricostruisce le connessioni neurali erose dall'uso cronico di oppioidi.
Selank	Quando necessario	Intranasale, solo nei giorni di forte desiderio	Trasformare Selank in uno strumento da usare solo quando necessario. Usarlo quando le voglie sono forti o lo stress è alle stelle. Rimane efficace su richiesta senza perdere potenza.

🔮 COSA SENTIRAI DAVVERO — FASE 3 (Linguaggio semplice)

Mese 2–3:
I giorni buoni iniziano a superare i giorni cattivi. Quella frase probabilmente sembrava impossibile da credere nella settimana 1. Questo è ciò che BPC-157 e L-Methylfolate sostenuti fanno a un sistema che funzionava a malapena.

Dihexa:
È qui che il recupero cognitivo diventa reale. Le persone lo descrivono come "il mio cervello che torna online". Non è una sensazione stimolante — non è un'euforia. È più come la differenza tra pensare attraverso staticità e pensare attraverso aria limpida. La memoria ricomincia a funzionare. Ti ricordi le cose. Le frasi si completano da sole.

Selank su richiesta:
Con la Fase 3 potresti non averne bisogno ogni giorno. Ma tienilo. Quando un desiderio è forte, quando si verifica un evento stressante, quando arriva un anniversario di qualcosa di doloroso — due spruzzi, volume basso, e superalo. Non perde la sua efficacia quando usato occasionalmente.

Il quadro generale:
Al terzo mese, la maggior parte delle persone segnala: il desiderio effettivo di fare cose. Energia che non crolla. Emozioni che hanno senso. La capacità di sentirsi genuinamente bene per qualcosa senza aver bisogno di una sostanza per arrivarci. Questo è il tuo sistema di ricompensa ricostruito. Per questo era tutto.

🔤 L'ACRONIMO DELLA FORZA — IL TUO PROMEMORIA QUOTIDIANO

S — Dormire prima. DSIP + Epithalon. Il sonno è quando il tuo cervello ricostruisce fisicamente i recettori oppioidi.

T — Diminuire con precisione. Riduzione delle pillole o lenta riduzione dalla bottiglia. Controlla la variabile. L'imprecisione ti costa.

R — Riparazione dei recettori. BPC-157 è non negoziabile. Inverte direttamente il danno al percorso oppioide.

E — Supporto enchefalina. Selank mantiene attivi i tuoi peptidi oppioidi mentre il tuo sistema si ripristina.

N — Neuro-ricostruzione. Semax → Dihexa. BDNF è l'ormone della crescita del tuo cervello. Ne hai bisogno.

G — Guarigione intestinale. BPC-157 cura il tratto gastrointestinale. Il ritiro da oppioidi rovina la digestione. Stesso peptide, doppio ruolo.

T — Recupero dei tessuti. TB-500 elimina l'infiammazione sistemica e accelera la guarigione su tutto il corpo.

H — Mantenere la linea. Lo stack funziona. Rimanere sul protocollo. Fidarsi della biologia.

Una nota sull'approvvigionamento e somministrazione di peptidi

Questi peptidi sono composti di ricerca. Ecco cosa devi sapere:

- BPC-157, Selank, Semax e DSIP sono disponibili da fornitori di peptidi per ricerca. La qualità varia significativamente — utilizzare fornitori affidabili con COA di terze parti (Certificati di Analisi).
- L'iniezione SubQ (sottocutanea) è la via più efficace per BPC-157 e TB-500. Lo spray nasale intranasale è efficace per Semax, Selank e DSIP.
- BPC-157 ha anche biodisponibilità orale (a differenza della maggior parte dei peptidi). Le capsule orali o la soluzione in acqua sono un'alternativa valida all'iniezione per alcune persone.
- Epithalon viene tipicamente somministrato come un ciclo breve (10-14 giorni) piuttosto che quotidianamente e indefinitamente.
- Consultare SEMPRE un praticante competente prima di iniziare qualsiasi protocollo iniettabile. I medici di medicina funzionale "peptide-friendly" e le cliniche di longevità sono sempre più accessibili.

IMPORTANTE: I peptidi sono uno strumento di supporto, non una cura magica. Riducono drasticamente il fondo del ritiro e accelerano il recupero, ma il lavoro di riduzione graduale deve comunque avvenire.

LO STACK COMPLETO DI RECUPERO

I peptidi funzionano meglio insieme a un solido protocollo supplementare di base. Ecco il quadro completo.

⚡ LIVELLO 1: I SOLLEVATORI PESANTI (Astinenza fisica)

Vitamina C liposomiale
Protocollo: 3.000–5.000 mg ogni 2–3 ore durante il ritiro acuto. Non è possibile un sovradosaggio — il tuo corpo usa ciò di cui ha bisogno ed escreta il resto. Blocca il 70–80% dei sintomi fisici del ritiro per molte persone. Non negoziabile nella fase acuta.

Olio di Semi Neri (Timochinone)
Lenisce i siti recettori degli oppioidi senza attivarli. Antinfiammatorio. Riduce la sensazione grezza e irritata nel tuo sistema nervoso.

Agmatina Solfato
Abbassano la tolleranza del 7-OH da sotto e proteggono contro i picchi di glutammato (la causa neurochimica di irrequietezza fisica e agitazione). Assumere 1.500–2.000mg al giorno.

NAC (N-Acetyl Cysteine)
Regola il glutammato nell'accumbens nucleo — il centro ricompensa del cervello. Ferma i pensieri ossessivi e riduce il comportamento di craving compulsivo. 600mg 2x/giorno.

🧠 LIVELLO 2: LO STACK DI NEURO-RIPARAZIONE (Umore e Depressione)

L-Methylfolate + Methylcobalamin (B12)
Se porti varianti MTHFR (estremamente comuni nelle persone con storie di dipendenza), il tuo corpo NON PUÒ sintetizzare dopamina e serotonina in modo efficiente senza la forma metilata di queste vitamine. L'acido folico standard non funzionerà. Usa L-metilfolato (equivalente Deplin) a 7,5–15mg al giorno. Questo è il materiale grezzo per il recupero del tuo cervello.

Glicinato di Magnesio
400–600mg prima di dormire. Essenziale per la funzione enzimatica COMT (elimina l'eccesso di adrenalina), il supporto dei recettori GABA e il sonno. Non negoziabile. Questo è il tuo strumento quotidiano più economico ed efficace.

Vitamina D3 + K2
5.000 UI di D3 quotidianamente con 100 mcg di K2. Gli utilizzatori di oppioidi sono quasi universalmente carenti. D3 modula direttamente l'umore e la funzione immunitaria.

Omega-3 (Alto EPA)
2–4g al giorno, formulazione ad alto contenuto di EPA. L'EPA riduce specificamente l'infiammazione nel cervello e supporta il recupero della densità dei recettori di dopamina.

LIVELLO 3: RESTORAZIONE DEL SONNO

- Magnesium Glycinate: 400–600mg — la tua base
- DSIP peptide: 100–200mcg prima di dormire (Fase 1 e 2)
- Epithalon: 5–10mg ciclo (Fase 2+)
- Melatonina: 0,5–1mg (una dose bassa funziona meglio di una dose alta)
- L-Teanina: 200mg — calma senza sedare
- Stanza tra i 20–21°C, oscurità totale, orario di sonno costante
- Bagno caldo 60–90 minuti prima di dormire: abbassa la temperatura corporea, segnalando il sonno

EVITARE: Benadryl ogni notte (causa sonnolenza il giorno dopo e peggiora i sintomi di astinenza nel tempo). L'alcol completamente (distrugge l'architettura del sonno e riattiva le voglie).

Come si sente l'astinenza?

Poiché Feel Free contiene alcaloidi 7-OH concentrati, il ritiro può essere intenso. Ecco cosa è normale — e quali strumenti STRENGTH affrontano ciascun sintomo.

SINTOMO	PERCHÉ SUCCEDE	Strumento di forza
Non riesco a dormire	L'astinenza da oppioidi causa rimbalzo REM e insonnia.	DSIP peptide + Epithalon + Glicinato di Magnesio
Gambe inquiete	Impennata di glutammato, collasso di dopamina	Agmatina + Magnesio + Selenio
Ansia / attacchi di panico	Picco di noradrenalina senza smorzamento oppioide	Selank (immediate) + BPC-157 (sustained)
Depressione / anedonia	Crash del sistema dopaminergico	BPC-157 + Semax + L-Methylfolate
Dolori muscolari	Infiammazione, disregolazione del sistema nervoso	TB-500 + Liposomal C + bagni caldi
Disagio gastrointestinale	Recettori oppioidi nell'intestino destabilizzati	BPC-157 (guarisce la mucosa intestinale) + Liposomal C
Nebbia cerebrale	Soppressione di BDNF, stress ossidativo	Semax + Dihexa + NAC + Omega-3
Voglie	Stato di deficit di dopamina + deplezione di encefalina	Selank + NAC + BPC-157 + esercizio
Sbalzi d'umore	COMT sovraccarico, MTHFR disruzione della metilazione	Glycinato di Magnesio + L-Metilfolato + B12
Sudorazione / brividi	Disregolazione del sistema nervoso autonomo	Liposomal C + idratazione + elettroliti

LA CRONOLOGIA 7-OH (REALISTICA)

FASE ACUTA (Giorni 1–7 dopo l'ultima dose):
I sintomi fisici raggiungono il picco tra i giorni 2 e 4. Con lo stack STRENGTH, molte persone segnalano una riduzione della gravità del 40-60%. Questa è la fase in cui il caricamento completo di peptidi + integratori è più importante.

FASE POST-ACUTA (Settimane 2–8):
I sintomi fisici svaniscono. Il carico mentale rimane: voglie, umore basso, problemi di motivazione, irregolarità del sonno. Semax, BPC-157 e L-Methylfolate portano questa fase.

RECUPERO COMPLETO (Mesi 2–6):
La chimica cerebrale sta tornando alla linea di base. Ogni settimana migliore della precedente. Dihexa e BPC-157 a ciclo lungo supportano il completamento del recupero della densità dei recettori. La maggior parte delle persone si sente genuinamente meglio — non solo meno male — entro il terzo mese.

Se hai ridotto gradualmente e hai usato lo stack STRENGTH, hai distribuito tutto questo e hai reso ogni fase significativamente più mite.

COME GESTIRE LE VOGLIE

Le voglie sono come onde. Si costruiscono, raggiungono il culmine e passano. La maggior parte dura solo 15-30 minuti. Se riesci ad attraversarle, PASSERANNO.

LA REGOLA DEI 20 MINUTI

7. Guarda l'orologio — Nota l'ora.
8. DICITI: "Devo solo farcela per 20 minuti."
9. Fai qualsiasi altra cosa per quei 20 minuti. Qualunque cosa.
10. RIVEDI — Il desiderio sarà più debole o sparito.

Non stai dicendo "mai più." Stai dicendo "non ora." È molto più facile per il tuo cervello da gestire.

KIT DI STRUMENTI PER LA RISPOSTA ALLA VOGLIA

IMMEDIATO (0–2 minuti):

- Selank intranasale: 300mcg. L'interruzione del desiderio biochimica più rapida disponibile nel tuo stack.
- Acqua fredda sul viso o doccia fredda. Shocka il sistema nervoso autonomo e interrompe il ciclo del desiderio.
- Respirazione 5-7-8: inspira in 4 conteggi, trattieni 7, espira 8. Ripeti 5 volte. Attiva il freno parasimpatico.

Breve termine (2–20 minuti):

- Muovi il corpo. Cammina, flessioni, qualsiasi cosa. L'esercizio fisico scioglie la chimica del desiderio.
- Chiama o manda un messaggio a qualcuno che sa cosa stai passando.
- Cambia location. I craving sono spesso ancorati a una location. Muoviti.
- Sapori forti: caramelle acide, salsa piccante, menta forte. Interruzione sensoriale.

LA TUA MAPPA DEI TRIGGER:
Annota quando di solito cerchi Feel Free. Mattina? Dopo il lavoro? Noia? Stressato? Solo? Questi sono i tuoi punti di aggredimento. Prepara un piano per ognuno di questi PRIMA di arrivarci.

INVENTARIO DEL TUO RECUPERO

Prepara tutto questo PRIMA di iniziare. Te ne servirà quando sei nel bel mezzo e non riesci a pensare chiaramente.

COSA AVERE PRONTO

PEPTIDI (da ordinare in anticipo):

- BPC-157 — Fondazione delle Fasi 1, 2 e 3
- Spray nasale Selank — Ansia e craving interrompono
- DSIP — Ripristino del sonno (Fase 1 + 2)
- Spray nasale Semax — Supporto cognitivo e BDNF
- Epithalon — Riparazione circadiana e del sonno (Fase 2+)
- TB-500 — Supporto alla guarigione sistemica

SUPPLEMENTI:

- Vitamina C liposomiale — flaconi da 3.000–5.000 mg (la buona specie, non compresse di acido ascorbico)
- Agmatine Sulfate — 1,500–2,000mg al giorno
- NAC — 600mg 2x/giorno
- L-Methylfolate — 7.5–15mg (non acido folico)
- Methylcobalamin B12 — 1,000mcg sublingual
- Glicinato di magnesio — 400–600mg
- Vitamina D3+K2, Omega-3, Olio di Semi Neri

COMFORT FISICO:

- Impacco riscaldante (dolori muscolari e gambe inquiete)
- Sali di Epsom per bagni
- Bustine elettrolitici (Pedialyte, LMNT o simili)
- Imodium (per disturbi gastrointestinali)
- Termometro per la stanza — tienilo tra i 18–20°C per dormire
- Tende oscuranti + macchina per rumore bianco

DOPO L'ULTIMA DOSE: GIORNO PER GIORNO

Se hai ridotto gradualmente e usato il tuo stack STRENGTH, questo sarà significativamente più blando di un'interruzione brusca.

TEMPO	COSA ASPETTARSI	Cosa fare
Giorno 1	Ansia crescente, dormire diventa difficile	Carica il tuo stack di peptidi. Idrata. Vai a dormire presto con DSIP.
Giorni 2–3	Sintomi fisici al culmine	Stack completo di peptidi, Liposomal C ogni 2–3 ore, bagni caldi, riposo.
Giorni 4–5	Sto iniziando a girare pagina	Continua. Mangia. Cammina. Sei quasi superata la fase acuta.
Giorni 6–7	Le cose fisiche che sbiadiscono	Meglio ogni giorno. Iniziare una routine leggera. Semax aiuta il ritorno delle funzioni cognitive.
Settimana 2	Fisico quasi scomparso, mentale resiste	NAC + L-Methylfolate + BPC-157 mantenere questa fase. Selank quando necessario.
Settimane 3–4	Sentirsi più umani	Migliorare il sonno. Transizione allo stack peptidico Fase 2.
Mese 2	Molto meglio	I giorni buoni superano i giorni cattivi. Ciclo Dihexa per il ripristino cognitivo.
Mesi 3–6	Formazione della nuova normalità	Guarigione cerebrale completata. Energia che ritorna. Ce l'hai fatta.

⚠ IL PROBLEMA DEL SONNO — LEGGIMI QUESTO

Il sonno è di solito la parte peggiore del ritiro da 7-OH. Il sistema del sonno del tuo cervello è diventato dipendente dal segnale mu-oppioide. Quando lo rimuovi, l'architettura del sonno collassa.

ASPETTARE:

- Difficoltà ad addormentarsi
- Svegliarsi alle 3 del mattino e non riuscire a riaddormentarsi
- Gambe irrequiete di notte
- Sogni vividi e intensi quando dormi (rebound REM)

PROTOCOLLO DI FORZA PER IL SONNO:

- DSIP: 100–200mcg 30–60 minuti prima di dormire (fase acuta)

- Glicinato di Magnesio: 400–600mg prima di dormire
- Ciclo Epithalon: soprattutto settimane 2–4 per il ripristino circadiano
- L-Teanina: 200mg per ridurre l'ansia all'inizio del sonno
- Stanza tra i 20–21°C, oscurità totale, orario di sonno costante
- Bagno caldo 90 minuti prima di dormire — il calo della temperatura corporea segnala l'inizio del sonno

LINEA TEMPORALE: Il sonno di solito ricomincia intorno alla settimana 2. Con DSIP ed Epithalon, molte persone vedono miglioramenti nella settimana 1. Entro il mese 2, la maggior parte delle persone dorme abbastanza bene.

STAYING OFF: IL LAVORO REALE

🧠 IL TUO CERVELLO TI MENTIRÀ

Dopo poche settimane di sentirsi bene, il tuo cervello dirà:

- Sei meglio ora. Puoi prenderne solo uno.
- Guarda, non è stato così grave. Hai esagerato.
- Solo una bottiglia non farà male.
- Questa volta puoi controllarlo.

Queste sono tutte bugie.

Gli alcaloidi 7-OH hanno ricablatato il tuo sistema recettoriale. Una dose riattiverà quel percorso istantaneamente. Uno diventa due. Due diventa dieci. Sei tornato all'inizio — o peggio. Non c'è 'solo uno' per te. Non più. Scrivi perché hai smesso. Guarda quella lista quando arrivano le bugie.

🏗️ Costruisci una vita da cui non vuoi scappare

Chiediti: perché stavi bevendo 8-12 bottiglie al giorno fin dall'inizio? Feel Free era la tua fuga. Se non affronti ciò da cui stavi scappando, troverai un'altra fuga.

Questo potrebbe significare:

- Trovare qualcosa di significativo da fare
- Affrontare ciò che hai evitato
- Creare connessioni reali con le persone
- Chiedere aiuto per depressione o ansia
- Trovare modi sani per sentirsi bene
- Affrontare correttamente il dolore fisico

L'OBIETTIVO: Costruire una vita dove non hai BISOGNO di scappare.

🤝 Ti servono persone — o un'IA che capisce davvero.

Non puoi farlo da solo. L'isolamento è dove vive la ricaduta. Racconta ad almeno UNA persona — o a un sistema — quello che stai attraversando.

SE HAI PERSONE:

- Riunioni NA — gratuite, ovunque. Sì, kratom/Feel Free conta.
- SMART Recovery — online, gratuito, basato sulla scienza.
- Reddit r/quittingkratom — migliaia di persone che lo capiscono.
- Reddit r/feelfreesupport — specifico per Feel Free.

Se non hai nessuno — o sono le tre del mattino e dormono:

The Recovery Kernel
Alcune persone che stanno attraversando questo non hanno uno sponsor, nessun gruppo NA di cui fidarsi, nessun amico che capisca. Solo il loro telefono e un desiderio che sta diventando forte.

Recovery Kernel è un quadro di recupero dalla dipendenza basato sulla neurogenomica con un compagno AI costruito specificamente per questo. Non si limita a dire "ci puoi riuscire!" In realtà capisce:

- Perché i TUOI geni (MTHFR, COMT) rendono questo più difficile per te che per il tuo amico che "ce l'ha fatta bene"?
- Perché 7-OH sequestra specificamente il tuo sistema di ricompensa nel modo in cui lo fa
- Cosa succede nel tuo corpo durante ogni fase di astinenza?
- Come pensare ai sintomi in termini biologici, non di fallimento morale

Puoi aprirlo sul tuo telefono a qualsiasi ora e parlare di quello che sta succedendo. Non ti giudicherà. Non si stancherà delle tue domande. Parla un linguaggio semplice E può approfondire la scienza quando ne hai voglia.

Accedilo a: github.com/JRToken-NGI/recovery-kernel

(Cerca il file KERNEL_AI.md — fornisce istruzioni per dispiegarlo come partner di conversazione su qualsiasi piattaforma AI a cui hai accesso.)

Essere in compagnia di sistemi e persone che comprendono cambia tutto. Quando sei solo con i tuoi pensieri, le bugie vincono. Il Recovery Kernel è un altro strumento per impedirti di essere solo con i tuoi pensieri.

Se sbagli

Succede. Molte persone scivolano sulla strada per rimanere pulite per sempre. Quello che fai DOPO è tutto.

❌ COSA NON FARE

Non dire: "Ho già sbagliato, tanto vale continuare."

Un passo falso non cancella i tuoi progressi. Tornare a 8-12 bottiglie sì.

Consideralo così:
Un passo falso = inciampare in una pozzanghera. Ricaduta completa = saltare nell'oceano. Sei inciampato in una pozzanghera. Non saltare nell'oceano.

✅ COSA FARE INVECE

11. FERMATI SUBITO. Mettilo giù. Un passo falso non deve diventare una ricaduta completa.
12. RACCONTA SUBITO A QUALCUNO. La vergogna vuole che tu ti nasconda. Non nasconderti. I segreti ti tengono malato.
13. Scopri cosa è successo. Cosa lo ha scatenato? Sii onesto.
14. RECARICA IL TUO STACK. Rimetti in programma i tuoi peptidi e integratori OGGI.
15. Pianifica un piano per quel trigger la prossima volta.
16. TORNA IN CARREGGIATA ORA. Non domani. Non lunedì. Adesso.
17. NON DISTRUGGERTI. La vergogna ti spinge a usare di più. Impara da questo e vai avanti.

💪 OGNI GIORNO LA PULIZIA CONTA

Se eri pulito per 60 giorni e hai ricaduto una volta, non hai perso quei 60 giorni. Il tuo cervello stava guarendo tutto quel tempo. I tuoi recettori stavano recuperando. La tua vita stava migliorando.

Un passo falso è un inciampo, non una caduta. Raccogli le forze.

Continua.

LA VERITÀ SU QUESTO

Siamo completamente onesti.

Feel Free contiene alcaloidi 7-OH concentrati e potenti che creano una reale dipendenza fisica paragonabile agli oppioidi farmaceutici. Con 8-12 bottiglie al giorno, si tratta di qualcosa di serio. Questa sarà una delle cose più difficili che tu abbia mai fatto.

Ci saranno giorni in cui vorrai arrenderti. Ci saranno notti che sembreranno infinite. Ci saranno momenti in cui "Sentiti Libero" sembra l'unica risposta.

Ma non stai facendo questo senza strumenti più. Hai lo stack STRENGTH. Hai un tapering realistico. Hai peptidi che mirano ai sistemi esattamente danneggiati da 7-OH. Hai una mappa.

COSA TI ASPETTA

- Svegliarsi senza aver bisogno di qualcosa per sentirsi normali
- Avere i soldi di nuovo (sommare quello che stavi spendendo — è pazzesco)
- Non pianificare tutta la tua vita attorno alle bottiglie
- Energia reale che non crolla
- Essere realmente presenti per le persone che ami
- Sentirsi orgogliosi di sé
- Essere LIBERI — veramente liberi, non “Sentirsi Liberi”

Ce la puoi fare.

Le persone dipendenti da sostanze più pesanti sono riuscite a guarire. Persone che pensavano di non potercela fare mai.

Non sei debole. Sei stato agganciato a qualcosa specificamente progettato per agganciarti.

Stai riprendendo la tua vita.

Un giorno alla volta. Un'ora alla volta se è quello che serve. Un desiderio alla volta.

Una nota dall'architetto

Stai progettando il tuo nuovo cervello.

Ogni volta che superi un desiderio senza dosare, il tuo cervello riprogramma fisicamente un percorso neurale. Ogni dose di BPC-157 è l'impalcatura di una nuova infrastruttura di dopamina. Ogni mattina lo spray Semax è BDNF che viene dispiegato per riparare le connessioni che 7-OH ha eroso. Ogni giorno di tapering è una demolizione controllata dell'architettura dell'abitudine, sostituita da qualcosa di più forte.

Non si tratta di essere un ‘santo sobri.’ Si tratta di Sovranità.

- Sovranità significa che sei TU a decidere quali sostanze chimiche fanno funzionare il tuo sistema.
- Sovranità significa che si comprende il proprio stato MTHFR e COMT e che lo si gestisce con nutrizione e peptidi, non con bottiglie blu.
- Sovranità significa che sei libero.

Una volta che sei fuori, resta fuori. I tuoi geni non sono cambiati. Se versi 7-OH di nuovo in un sistema COMT Met/Met, crollerai altrettanto forte la prossima volta. La memoria del recettore non dimentica.

Conserva questa guida. Usa lo stack. Fidati della biologia.

L'altra parte ne vale la pena.